QUPiO+だより　7月号

クピオ プラス

自宅でできる簡単おすすめトレーニング

暑い日が続きますが、日々の運動は大切です！
家の中でできる簡単なエクササイズをやってみるなど
無理なく続けられる運動を日常生活にとりいれましょう

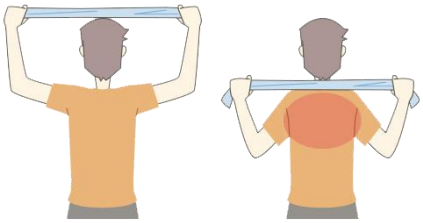
背中すっきりトレーニング

【回数の目安】
10回×2～3セット

①タオルの端を両手で持ちます。

②両手を上にあげ、肘の角度を90度にします。

③タオルを横に引っ張りながら下にさげます。
肩甲骨を寄せるようにしながら行いましょう。



運動時の注意点

・痛みがあるときは中断する
・こまめに水分補給をする
・自分の体調と相談しながら行う

※持病があるときは、かかりつけの医師に相談してから運動を行ってください。

筋力アップトレーニング（スクワット）

【回数の目安】
10回×2～3セット

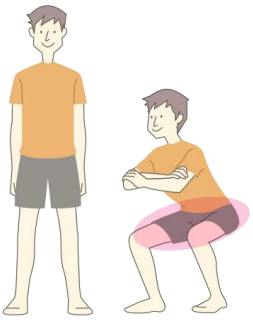
①両足を肩幅程度に開いて、
まっすぐ立ちます。
つま先は少し外側に向けましょう。

②両手を胸の前で交差させます。

③膝を曲げながらゆっくりと腰を落とします。
膝の角度は、45度～90度を目安にしましょう。

④ゆっくり元の姿勢に戻ります。

※膝がつま先より前にでないように
注意しましょう。
※背筋を伸ばしたまま行いましょう。



他のトレーニングやストレッチのやり方を知りたいと思ったら……

『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの運動習慣をサポートします

- ログイン後、「お役立ち記事」→「カテゴリー:運動」で検索すると、いろいろな運動情報が見れます
- 日々の生活を記録でき、簡単に振り返ることができるので、習慣化に役立つ機能があります

香川県建設国民健康保険組合
（電話　087-866-4721）

登録・ログイン方法は裏面を確認！

QUPiO+ クピオ プラス 初回登録方法のご案内

まずは初回登録用ページへアクセス！

以下のいずれかの方法で、初回登録用ページへアクセスしてください。（スマートフォンからでも可）

URLから http://www.kaken-kokuho.jp/qpioplus.html

登録に必要なもの

以下のものをお手元にご用意ください。

- **健康保険証**
- **登録用の“メールアドレス”**

2次元バーコードから

※メールアドレスは、重複の登録ができません。ご家族等で共用で メールアドレスをお使いの場合は、ご注意ください。

初めての方

初めての方は、登録用の**「認証コード」**が必要となります。以下の画面の案内に沿って登録してください。

1.はじめての方
（新規会員登録）より
認証コード発行画面へ。

2.認証コード発行画面
「認証コード」を確認。

健康保険証を
ご用意して入力
して下さい。

3.認証コードと
メールアドレスを入力。

登録した「メールアドレス」
に確認メールが配信されます。

4.あなたの情報を登録。

氏名やパスワード、
秘密の質問の回答など
を入力してください。

◆QUPiO Plus専用歩数計アプリからもアクセス可能です！

QUPiO Plus歩数計アプリをインストールすると、QUPiO Plusに歩数の記録が連携されます。

※上記はイメージです

QUPiO Plus歩数計アプリ

iTunes App AtoreまたはGoogle Playから。
「クピオプラス歩数計」を検索し、アプリをインストール（無料）してください。

Download on the App Store
ios版を
ダウンロード

GET IT ON Google Play
Android版を
ダウンロード

【お問い合わせ】 https://www.qupioplus.jp/user/pages/DUR1511Screen.xhtml
運営元　SOMPOヘルスサポート株式会社